

ции оптимального образа жизни своего ребенка, большинство ответило «да, вполне достаточным» (94,4 %).

#### ***Выводы***

Были выявлены следующие проблемы: учащиеся нерационально используют свободное от учебы время, включая время на выполнение домашнего задания, проводя большую часть времени за компьютером или просмотром телевизора. Это приводит к снижению физической активности и нарушению здоровья подростка. Учащимся рекомендуется уделять больше времени прогулкам на свежем воздухе, занятиям в спортивных секциях и подвижным играм для повышения физической активности и укрепления здоровья. Несмотря на высокую самооценку знаний матерей школьников в области физиологии и гигиены ребенка, необходимо проводить работу по соблюдению гигиенических рекомендаций.

УДК 616.2-036.11:616.391]-057.875

### **ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ГИПОВИТАМИНОЗА У СТУДЕНТОВ**

*Фещенко А. В.*

**Научный руководитель: к.б.н., доцент И. В. Яблонская**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### ***Введение***

Острые респираторные заболевания (ОРИ) — широко распространенная патология, встречающаяся у лиц всех возрастов, с различными по форме и тяжести клиническими проявлениями поражений верхних дыхательных путей. Передаваясь воздушно-капельным путем, ОРИ могут нарушить состояние здоровья больших групп населения, включая студенческую молодежь. Недостаточное поступление витаминов макро- и микроэлементов, нерациональный режим питания, множественные межличностные контакты, нарушения режима труда и отдыха, характерные для этой группы населения, ослабляют иммунную систему, снижают резистентность, что сопровождается подъемом заболеваемости ОРИ в осенне-зимнее и весеннее время. Причем, согласно литературным данным, ведущим фактором развития ОРИ является зимне-весенний гиповитаминоз — патологическое состояние, обусловленное недостаточностью в организме одного или нескольких витаминов, связанное преимущественно с их сезонным дефицитом в рационе питания [1].

#### ***Цель***

Выявить признаки гиповитаминоза в зимне-весенний период у студентов при подъеме заболеваемости ОРИ.

#### ***Материал и методы исследования***

Материалом исследования явились результаты стандартизированного тестирования на обеспеченность организма витаминами [2]. Обследование проводилось в период подъема сезонной заболеваемости ОРИ: с 1 января по 1 апреля 2020 г. Объем выборки составил 150 человек, из них 105 девушек и 45 юношей в возрасте от 18 до 21 года, обучающихся на 2 курсе ГомГМУ. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакетов программного обеспечения «Microsoft Office Excel 2010».

### Результаты исследования и их обсуждение

Проведенное исследование обеспеченности студенческой молодежи витаминами при сложившемся характере питания и режима дня в период подъема сезонной заболеваемости ОРИ позволило оценить степень обеспеченности обследуемых лиц витаминами и установить наиболее выраженные дефицитные группы (таблица 1).

Таблица 1 — Результаты тестирования студентов на определение степени обеспеченности организма витаминами А, группы В, С, D и E 2020 г.

Обеспеченность витаминами	Витамин А		Витамины группы В		Витамин С		Витамин D		Витамин E	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Норма	77	51,3	59	39,3	39	26	130	86,7	114	76
Дефицит	73	48,7	91	60,7	111	74	20	13,3	36	24

Согласно полученным данным, наиболее выраженный дефицит отмечается по витаминам группы В, определяемый у 60,7 % обследуемых лиц, и витамину С, определяемого у 74 % обследуемых. Выявленный гиповитаминоз снижает барьерные функции кожи, слизистой рта и зева, снижает активность иммунной системы, угнетает антиоксидантную защиту организма, повышает восприимчивость к развитию сезонных заболеваний, таких как ОРИ. Низкая обеспеченность витамином А, выявляемая практически у половины респондентов (48,7%), характеризует низкую фагоцитарную активность лейкоцитов и других факторов неспецифического иммунитета.

В целом, выявленный дефицит витаминов А, группы В и С снижает резистентность организма к действию болезнетворных микроорганизмов и вредоносных экологических факторов, повышает рост развития заболеваний верхних дыхательных путей у молодежи [3].

Помимо этого, незначительное снижение обеспеченности витаминами D и E выявляется у 13,3 и 24 % обследованных лиц.

По итогам тестирования установлено, что гиповитаминоз характерен для 111 респондентов (74 %), и только 39 (26 %) респондентов в достаточной степени обеспечены витаминами.

На вопрос «Болели ли вы в зимне-весенний период?» — 107 (71,3 %) студентов ответили, что болели и 43 (28,7 %) студентов не болели.

Таким образом, при сложившемся характере питания лица в возрасте от 18 лет до 21 года испытывают в зимне-весенний период поливитаминовую недостаточность и высокую восприимчивость к ОРИ.

### Выводы

Характер питания студенческой молодежи в зимне-весенний период является витаминдефицитным, способствующим развитию ОРИ.

Восполнение дефицита витаминов за счет хорошо сбалансированного рациона питания и применения поливитаминовых комплексов позволит повысить общую резистентность обследуемых лиц и снизить заболеваемость ОРИ в группах студенческой молодежи [4].

### ЛИТЕРАТУРА

1. Инфекционные болезни: национальное руководство / под ред. Н. Д. Ющука, Ю. Я. Венгерова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. — 1056 с. — (Серия «Национальные руководства»).
2. Губарева, Л. И. Практикум по экологии человека: учеб. пособие / Тест на определение обеспечения организма витаминами и макроэлементами / Л. И. Губарева; под ред. Л. И. Губаревой. — М.: Гуман. центр ВЛАДОС, 2018. — 112 с.
3. Коденцова, В. М. Витамины: функции, витаминный дефицит, пути его ликвидации / В. М. Коденцова, О. А. Вржесинская // Врач. — 2017. — № 9. — С. 14–20.
4. Морозкина, Т. С. Витамины. Краткое руководство для врачей и студентов медицинских, фармацевтических и биологических специальностей / Т. С. Морозкина. — Минск, 2018. — С. 4–11.